Pílulas de Fique Bem

25 atitudes para uma vida melhor

Sua saúde física espiritual e mental

Yarag Sotsab

Pílulas de Fique Bem

25 atitudes para
uma vida melhor

Yarag Sotsab

36 Linhas
Editora Virtual

Baseado em Fique Bem

101 atitudes para
uma vida melhor

Copyright
Título original
PILLS OF TARRY WELL

25 attitudes for a better life

Your physically spiritually and mentally health

Titulo em Português
PÍLULAS DE FIQUE BEM

25 atitudes para uma vida melhor

Capa e ilustrações
Ricardo Garay

36 Linhas
Editora Virtual

Aviso
Parte da receita deste livro será doada a entidades que fazem caridade.

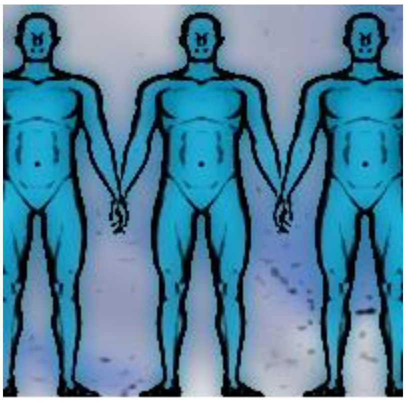
INDICE

Prefácio

Este livro é o trabalho iniciado em 2010. Ele tem apenas um objetivo, ajudá-lo a ficar melhor.
Organizei este livro, não em capítulos, mas sobre temas, que são: Espiritual, Mental, Física e Comportamento. Alguns textos parecem óbvios, outros nem tanto, a coisa mais importante é refletir, para evoluir.
Cada tema centra-se de forma objetiva, clara e reflexiva, em questões que são fundamentais e em que, porque vivemos a maneira como vivemos, deixar ir, como se tivéssemos tempo extra para usar no futuro. Porque no futuro, gostaríamos de nos ocupar com tais aspectos de nossas vidas. Este é o primeiro grande erro. Porque o tempo é o único bem não reciclável.
Temos de pensar em nós mesmos, hoje. Sermos felizes, hoje, Sermos saudáveis, hoje. Hoje é o único elemento real em nossas vidas, porque ontem é história e amanhã é um mistério.
Vida, sua vida não é uma aposta é um projeto.

Espero que eu possa ajudá-lo que fique bem.

COMPORTAMENTO



Não reciclável

Você sabe qual a única coisa que não é reciclável?

É o tempo. Por isso:

Não desperdice-o, por não amar;

Não desperdice-o, perdendo uma oportunidade, por medo;

Não desperdice-o, por não ser amigável;

Não desperdice-o, por não ser útil;

Não desperdice-o, por não ser humilde;

Não desperdice-o, por não praticar caridade;

Não desperdice-o, por não rezar;

Não desperdice-o, porque ele não vai voltar nunca mais.

Nunca duvide

Nunca duvide, mesmo quando tudo parecer sem solução.

Nunca duvide, mesmo quando parecer que nada vai funcionar.

Nunca duvide, mesmo que digam o contrário ou duvidem de você.

Nunca duvide, porque há sempre uma solução. Mesmo que leve tempo. Persevere no bem e no trabalho.

Nunca duvide que é acompanhado por Ele.

Nunca duvide de você.

Para ser verdadeiramente feliz

Para ser verdadeiramente feliz, é preciso superar vícios antigos, que causam grande tormento.

Inveja, ciúme, egoísmo, cobiça e luxúria são exemplos de fissuras morais desequilibradas que assediam quem as possui.

O homem decidiu ser realmente feliz por dedicar-se a combater a seus vícios.

O intelecto desenvolvido ajuda a identificar seus problemas morais.

Basta pensar que os seus recursos podem levar a paz a outros.

Identificados os problemas, o trabalho é necessário para combatê-los.

O homem maduro sabe que não há nenhum resultado, sem trabalho. Nenhuma recompensa sem esforço.

Deve-se ter a aplicação de uma forte vontade no próprio caráter.

A felicidade plena implica a perfeição espiritual, mas este é o trabalho.

As pessoas em sua vida

Pessoas entram em sua vida por:

Um motivo

Uma estação

Para uma vida inteira .

Quando você sabe qual deles é, então você vai saber o que fazer com cada pessoa.

Quando alguém está em sua vida por um motivo...

É geralmente para suprir uma necessidade que você tem;

Eles vêm para auxiliá-lo numa dificuldade, fornecer apoio e orientação, ajudar física, emocional ou espiritualmente. Elas poderão parecer como presentes de Deus. E eles são;

Quando as pessoas entram em nossas vidas por uma temporada...

É porque chegou sua vez de dividir, crescer e aprender;

Elas trazem para você a experiência da paz, ou fazem você rir.

Mas só por uma temporada;

Relacionamentos de uma vida inteira...

Ensinam lições para a vida. Bases que você deve construir para ter uma formação emocional sólida.

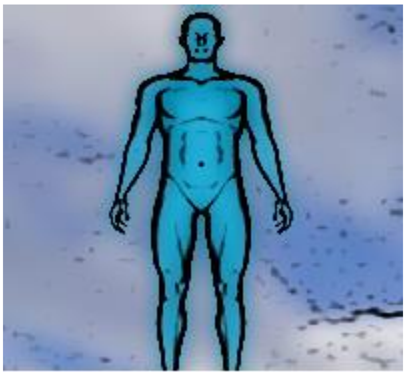
Como preparar:

Reúna a sua família e amigos. Esqueça os momentos de raiva e desespero no passado. Se necessário, use toda sua paciência. Enxugue as lágrimas e substitua com sorrisos. Junte a paz e o perdão e ofereça a seus inimigos. Deixe esperança crescer em seu coração. Nem sempre os ingredientes da vida são deliciosos.

Assim saiba que todos os temperos misturados oferecem um prato de sabor raro.

Portanto, prepare a sua melhor receita para a vida e nunca economize no amor e carinho. No final tenho certeza que você irá dizer com a boca cheia: Como vale a pena viver!

FÍSICO



A nutrição adequada

Para o corpo:

Alimentos como legumes, peixe, cereais, frutas e vinho regularmente;

Para o espírito:

Fé e oração;

Para a mente:

Exercícios mentais com jogos de palavras, xadrez, damas, sudoku e ler um bom livro.

Pensamento e saúde

Pensamento e saúde estão intimamente ligados, de modo a tentar praticar o pensamento positivo, alegre e refrescante para ter uma saúde forte. Ao pensar tende para o negativo, corrigir imediatamente. Não Nunca se esqueça, você comanda o seu cérebro, o oposto.

Exercícios Físicos

Exercício físico é essencial. Se você é sedentário, ao menos caminhe. Não seja escravo dos exercícios físicos, mas pratique algum, semanalmente.

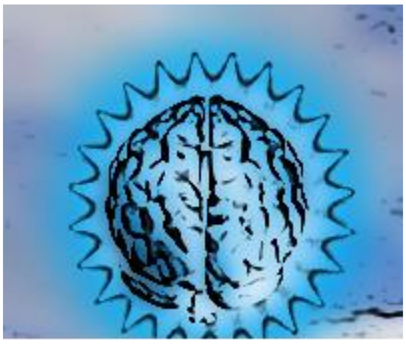
Comer de tudo

Variar é fundamental, experimente comidas saudáveis. De vez em quando coma o que dá prazer, mas não é tão saudável. O que importa é ter equilíbrio.

Observe seu corpo

Ele sempre dá sinais. Observe se o que sente ou como sente é hoje igual a ontem. Perceba se seu corpo ou algum órgão dele se comporta de forma diferente. Lembre-se o padrão é a regra, algo fora do padrão é um sinal. A dor, por exemplo, é um sinal, não ignore os sinais do corpo.

MENTAL



A mente é uma porta

A mente é uma porta, sempre aberta, isto é bom e ruim, porque, por estar aberta, está suscetível a qualquer coisa que passe por ela e entre. Assim pensamentos ruins podem invadir sua mente, propostas más, podem tentar entrar. Filtre, como se colocasse um porteiro na entrada, não deixe que o mal entre e somente aceite a entrada de pensamentos e propostas boas. Como saber o que é bom ou mau? Basta responder a seguinte pergunta: Isto vai ser bom para mim, não será ruim para ninguém e me fará dormir tranquilo?

Tudo está na mente

Muitos dizem tudo está na mente. E é verdade. Afinal só usamos em média, 30% da capacidade do nosso cérebro.

Mas a pergunta é: Como usar minha mente para ter muitos benefícios?

A resposta: É simples e difícil ao mesmo tempo. Vou dividir a explicação:

É simples, por que: é só usar a lógica. Exemplo: se eu respirar pelo nariz, porque minha boca emite ronco? Então eu condicionado meu cérebro para pensar sobre isso, logicamente, o ronco para. Isso é a lógica, é algo que o cérebro aceita incondicionalmente. Você pode aplicar o raciocínio lógico para quase tudo.

É difícil por que: ele requer treinamento.

Condicionar seu cérebro para trabalhar para você e não vice-versa.

Afastar os maus pensamentos

Maus pensamentos ocorrem a qualquer pessoa, em qualquer momento de sua vida e, em muitos casos normais ou até mesmo estranhos. Afastar os maus pensamentos é uma das coisas que todos devem praticar. Por quê? Porque este tipo de pensamento atrai negatividade, você não iria acreditar, e porque, logicamente, só irá prejudicá-lo.

Como evitar? Existe uma disposição que diz: "vigiar e orar." Mas além da oração, controlar seus pensamentos é uma prática forte que produz resultados. Substituir pensamentos ruins por bons, quando eles surgem.

Manter constante vigilância.

A importância do tempo

Acredite em mim, o tempo é importante. Por quê? Porque o tempo de vida escoa, porque ele é importante para a drenagem. Então, você gasta esse bem tão valioso em pequenos contratempos ou problemas? Eles são realmente importantes? Basta se perguntar para determinar a real importância do mesmo: um ano mais tarde, esse fato vai impactar minha vida? Você entendeu? Aplique em sua vida, o valor real das coisas, e viva com menos estresse.

ESPIRITUAL



Reflexões da Alma

Costumo dizer que sorrindo, agradecendo, sendo gentil, atencioso, orientando, ensinando e compartilhando atitudes e pensamentos são as melhores maneiras para as boas reflexões da alma.

Nunca é tarde para a sua alma para refletir coisas boas.

Basta começar.

A oração é protetora

A oração é protetora. Não importa qual a religião ou a fé que você tenha, ore, porque a oração protege. Você notará a diferença depois de praticar a oração antes de sair de casa, todos os dias. Apenas uma oração sincera antes de sair, e você terá proteção.

Sua Fé

Tenha fé, sempre, mas com lucidez. A Fé é um escudo contra os males da vida e do mundo. Mas lembre-se da frase de Allan Kardec "Fé inabalável só o é a que pode encarar frente a frente à razão, em todas as épocas da Humanidade".

Seu espirito

Seu espirito é responsável por seu corpo e sua mente, portanto faça com que ele trabalhe a seu favor. A noite antes de dormir, visualize seu espirito, você pode fazer de duas formas, como um fluido ou névoa, ou como a sua aura, escolha uma forma de visualizar. Estabeleça um contato mental com ele, determinando a ele que haja sobre seu corpo e mente, pelo seu equilíbrio e boa saúde. Experimente por 1 mês, acredite, você não irá parar. Parece esquisito, mas acredite funciona, apenas tente.

REFLECÇÕES



Universo interior

O mundo interior é o seu eu próprio.

Todos os recursos que você precisa estão ao seu alcance dentro de você. Você precisa acessá-los. Avalie-se francamente e sem paixão.

Quando se conhecer melhor, finalmente terá seus recursos internos à sua disposição e em seu favor.

Receita para a vida

Ingredientes:

Família - ingrediente inicial;

Amigos - adicionar;

Raiva - Evite ao máximo;

Desespero - para quê? Estraga a receita;

Paciência - a maior dose possível;

Lágrimas - secar todas;

Sorrisos - A dose mais variada e grande;

A paz - entra em grande quantidade;

Perdão - ingrediente indispensável em quantidades maiores, se possível;

Descontentamento - evitar, estraga a receita;

Esperança - doses inesgotáveis;

Coração - quanto maior, melhor;

Amor - abuse das quantidades;

Afeto - em doses elevadas e com constância.

Receita para evoluir

Seu corpo

Trate seu corpo com respeito e carinho.

Sua mente

Valorize sua mente.

Seu espirito

Reconheça que seu espirito é a parte mais nobre de seu ser.

Para o todo

Respeite-se, valorize-se e reconheça sua nobreza.

A vida - 1

A vida é muito curta para perdermos tempo odiando alguém.

Quando estiver em dúvida, apenas dê o próximo pequeno passo.

Seu trabalho não vai cuidar de você quando você ficar doente. Seus amigos e seus pais vão. Mantenha contato.

Você não tem que ganhar todas às vezes. Concorde em discordar.

Chore com alguém. Cura melhor do que chorar sozinho.

É bom deixar suas crianças verem que você chora.

A vida - 2

Faça as pazes com seu passado, assim ele não vai estragar o presente.

Não compare sua vida com a dos outros. Você não tem ideia de qual é a jornada deles.

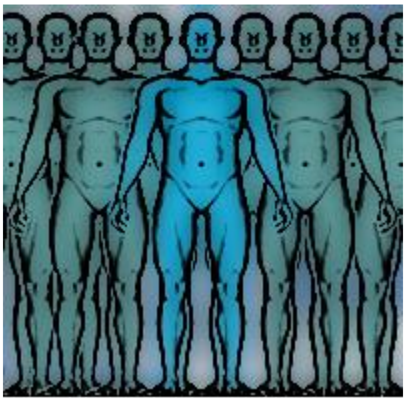
Respire fundo. Isso acalma a mente.

Se desfaça de tudo que não é útil, bonito ou alegre.

Saiba que o que não te mata te tornará mais forte.

Nunca é tarde demais para se ter uma infância feliz. Mas a segunda só depende de você e mais ninguém.

Conselhos de Postura



FÍSICO

Seu corpo é a roupa de sua alma. Ao contrário das opções que você tem em seu guarda-roupa, seu corpo não pode ser substituído. Trate-a bem, para que ela dure o mais possível. Não ignore os sinais do corpo, alimente-se bem e adequadamente. Não fume; não beba bebidas alcoólicas (apenas vinho tinto e somente duas taças por dia); não use drogas; não se automedique; não se arrisque fisicamente de forma desnecessária; caminhe 15 minutos todos os dias; ame; faça sexo seguro.

MENTAL

Nossas mentes controlam tudo em nós. Controle sua mente antes. Sua atitude mental forte e positiva é que fará com que sua mente aja sobre seu corpo de forma adequada. À noite antes de dormir, oriente sua mente, como se estivesse falando com ela. Determine em pensamentos que o sono será tranquilo, de boas horas de sono e que amanhã, você acordará com animo, pronto para um novo bom dia, que independente dos eventos do dia o resultado no final do dia será positivo.

ESPIRITUAL

Todos nós somos como imãs, atraímos energias. Na maioria das vezes sem perceber. Você muitas vezes se sentiu repentinamente cansado, com alguma dor que passou logo em seguida ou apenas indisposto, sem perceber a causa. Bem, foram nestas situações que energias ruins foram absorvidas por você. Digo a você que a solução para isto é simples: meditar e orar. Antes de sair de casa fique em silêncio por 5 minutos, de olhos fechados, respire lentamente, visualize uma cachoeira e perceba que a força da água é a sua força, sinta a sensação dá agua caindo com força sobre você, sinta a energia fluindo, envolvendo você. Depois ore, pedindo a proteção e orientação, para ir e voltar.

Posfácio

O projeto de vida que você quer ter depende de você e fatores que você não controla. Concentre-se nos fatores que você pode controlar.

Sua saúde mental e espiritual, estes fatores que você pode controlar. O grau de controle depende de vários fatores determinantes, por exemplo, para o espiritual, o fator determinante é o seu desejo de evoluir espiritualmente; para física e mental, existem fatores, comportamentais, ambientais e genéticos. Que fatores você controle? O que não? Para aqueles que você não controla; esqueça, não se perturbe com o que não pode mudar. Para aqueles que pode controlar, se concentre em avaliar, agir e desfrutar dos resultados.

Permita-se ser imensamente feliz.

Desejo que fique bem.